Zelfhulpboekje
Als je partner drinkt...



Colofon

Auteur: Tomas Van Reybrouck, CGG Eclips Gent, afdeling verslavingszorg

Ontwerp: Funcke & Co (www.funcke.be)

VAD - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | www.vad.be | www.druglijn.be | vad@vad.be
De DrugLijn is een initiatief van VAD.
VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
In samenwerking met CGG Eclips

Tomas Van Reybrouck (1969) is psycholoog/psychotherapeut.
Hij begeleidt partners van probleemdrinkers in het CGG Eclips, Afdeling verslavingszorg. Hij heeft een privé-praktijk en is als opleider verbonden aan de Interactie-Academie.
Contact: t.vanreybrouck@cggeclips.be

Met dank aan de collega's van het CAT, VAD/de DrugLijn en vrienden Luc, David en Tom voor het nalezen en de professionele feedback.
Bijzondere dank gaat uit naar de partners van probleemdrinkers die dit boekje hebben nagelezen en vanuit hun eigen levenssituatie hebben becommentarieerd.

V.U.: Paul Van Deun | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel

I. Is dit zelfhulpboekje iets voor mij?

Dat kom je te weten als je een antwoord geeft op de volgende vragen:

over je partner

Besteedt je partner een groot deel van de tijd aan het drinken van alcohol?

Heeft je partner steeds meer alcohol nodig om hetzelfde effect te bereiken?

Heeft je partner soms last van trillen, zweten of angst?

Probeert je partner tevergeefs het alcoholgebruik onder controle te krijgen?

Heeft het drinken een negatieve invloed op het sociale leven of op het werk ?

Heeft het drinken een negatieve invloed op de (geestelijke of lichamelijke) gezondheid van je partner?

over jezelf

Heb je van alles geprobeerd om je partner te doen stoppen met drinken?

Heeft het drinken een negatieve invloed op jouw (geestelijke of lichamelijke) gezondheid?

Heeft het drinken een negatieve invloed op de kinderen?

Is er sprake van psychisch of lichamelijk geweld onder invloed van alcohol?

Voel jij je verantwoordelijk om het drinken van je partner te stoppen?

Maken anderen zich zorgen over jou (als partner van iemand die te veel drinkt)?

**Heb je voor elke rubriek één of meerdere keren 'ja' geantwoord?
Dan kan dit zelfhulpboekje nuttig zijn voor jou.**

II. Hoe werkt dit boekje?

Heel eenvoudig:

lezen

Dit zelfhulpboekje geeft een antwoord op 10 vragen. Het zijn vragen die veel partners van mensen met een drankprobleem zich stellen. Bij elke vraag hoort een antwoord en wat beknopte achtergrondinformatie. Je krijgt ook tips, die nuttig kunnen zijn in de dagelijkse omgang met je partner, of voor jezelf.

doen

Bij elke hoofdvraag horen doe-opdrachten. Dat zijn korte vragenlijsten die jij zelf kunt invullen. Er zijn geen goede of slechte antwoorden, en je kunt ook geen prijs winnen. Toch loont het echt de moeite: door even wat tijd te nemen en na te denken over deze vragen, krijg je de kans om alles eens rustig op een rijtje te zetten. En als je later eventueel de hulp van iemand anders inroept, kan jouw antwoordenlijstje een nuttige bron van informatie zijn.

Je hebt misschien al vaker pogingen ondernomen om iets aan de situatie te veranderen zonder dat het iets opgeleverd heeft. Toch is het de moeite om dit boekje eens door te nemen. Hopelijk geeft het je inspiratie om te blijven zoeken en proberen.

10 VRAGEN

& ANTWOORDEN

1.

Ben ik verantwoordelijk voor het alcoholprobleem van mijn partner?

“Mijn man drinkt, maar hij zegt dat het mijn schuld is. Hij vindt dat ik hem te weinig vrijheid geef en dat hij daarom gaat drinken.”

Het is heel normaal dat jij je schuldig voelt.
Het is een gevoel dat veel partners van mensen met een alcoholprobleem kennen. Zeker als hun partner letterlijk zegt dat het hun schuld is. Maar dat betekent nog niet dat hij of zij ook gelijk heeft.

Het is jouw schuld niet

Mensen kunnen een alcoholprobleem krijgen om veel redenen:

- Een groot verdriet.
- Tegenslag of frustratie.
- Een werkplek of vriendenkring waar ‘al eens een glas wordt gedronken’.
- Erfelijkheid: wie een ouder heeft met een drankprobleem, kan er zelf ook gevoelig voor zijn.
- Jong geleerd...: kinderen kunnen het drinkgedrag van hun ouders overnemen.

Het is misschien niet makkelijk te weten te komen waarom je partner drinkt. Maar dat jij de oorzaak niet bent, is wel zeker. Het is natuurlijk mogelijk dat je partner het moeilijk heeft met bepaalde aspecten van de relatie, maar dat maakt jou niet schuldig aan zijn/haar drinken. Je bent niet verantwoordelijk voor zijn/haar drinkgedrag, hoogstens voor de manier waarop jij je opstelt binnen de relatie en voor je reactie op zijn/haar drinken.

Een alcoholprobleem krijg je niet van vandaag op morgen.
Het is een langzaam proces dat in het begin niet opvalt. Tenslotte is alcohol voor de meeste mensen heel gewoon, iets wat deel uitmaakt van het dagelijks leven.
Het is dan ook heel moeilijk te zien wanneer normaal drinken overgaat in problematisch gebruik.



goed om weten
↓

Alcohol is een drug. Wie te veel drinkt, kan er afhankelijk van worden. Wie uiteindelijk beslist om te stoppen, kan last krijgen van ontwenningsverschijnselen, zoals beven, zweten of angst. Wie stopt met drinken, heeft het vaak moeilijk en kan alle hulp goed gebruiken.

vragen →
over hoe het alcoholprobleem van je partner is ontstaan

Waardoor is je partner beginnen drinken?
Volgens jezelf:

....

....

Volgens je partner:

....

....

(Voorbeelden: werk/vrije tijd/tegenslagen/familie/reactie van anderen/...)

Hoe komt het dat je partner extra gevoelig is voor alcohol?
Volgens jezelf:

....

....

Volgens je partner:

....

....

(Voorbeelden: familie met alcoholproblemen/weinig zelfvertrouwen/persoonlijke moeilijkheden/...)

Welke eigenschappen van alcohol zijn extra aantrekkelijk voor je partner?
Volgens jezelf:

....

....

Volgens je partner:

....

....

(Voorbeelden: dronken worden/losser worden in gezelschap/je kan het overal krijgen/...)

vragen →
voor jezelf

Voel ik mijzelf verantwoordelijk voor het gedrag (drinken) van mijn partner?

....

Heb ik tegenover andere mensen ook snel de neiging om me verantwoordelijk te voelen voor hun gedrag?

....

Hoe zou dat komen?

....

....

....

....

tip →

Bekijk eens waar de gelijkenissen en verschillen zitten tussen jouw visie en die van je partner.

2.

Hoe kan ik mijn partner helpen?



"Andere mensen zeggen dat hij het zelf zal moeten doen. Maar ik twijfel vaak aan mezelf... Wat doe ik toch verkeerd? Waarom kan ik dat drinken niet doen verminderen?"

Jij bent niet verantwoordelijk voor het drinkgedrag van je partner en je kunt het alcoholprobleem ook niet oplossen.
Dat klinkt hard, maar als je jezelf overschat, kom je vooral frustratie en ontgoocheling tegen.
Wil dat zeggen dat jij je niets moet aantrekken van je partner? Natuurlijk niet: je kunt hem of haar wel steunen.

Er is maar 1 persoon die je partner kan doen stoppen met drinken; dat is je partner zelf

Het is erg belangrijk dat je te weten komt welke inspanningen een positief effect hebben, en welke niet.

Bijvoorbeeld:

- Je partner ligt met een fikse kater uitgeteld in bed. Jij belt de baas en zegt dat je partner ziek is. Je partner zal je dankbaar zijn. Maar zal hij of zij daarom stoppen met drinken? Integendeel, soms begint de drinker erop te rekenen dat je dit in de toekomst nog zult doen. Goede bedoelingen kunnen dus een omgekeerd effect hebben.

- Een vrouw die normaal vrij rustig reageert, wordt op een dag erg kwaad over het drinken van haar man. Die schrikt, en begint na te denken over zijn gedrag.



goed om weten
↓

Er bestaat geen standaardoplossing voor elke situatie. En, hoe onaangenaam ook: negatieve ervaringen horen er bij. Dat is nu eenmaal een onderdeel van het veranderingsproces. Het zal voor jou als partner in elk geval wat zoeken zijn. Op de volgende bladzijde vind je enkele tips die je kunnen helpen.

tips →
dit doe je beter niet

AF TE RADEN

- In discussie gaan als je partner dronken is.
- Alle verantwoordelijkheden overpakken en de ander in bescherming nemen.
- Dreigementen uiten die je niet kan uitvoeren.
- Drank weggooien.
- Alleen maar controleren.
- Telkens opnieuw overtuigen dat hij of zij een probleem heeft en hulp nodig heeft.
- In het bijzijn van anderen beschuldigen.
- Alleen maar alle nadelen opsommen van zijn of haar gedrag.

tips →
dit kan je doen, als je er zelf aan toe bent

AAN TE RADEN

- Op een goed gekozen moment en op een niet-beschuldigende manier je bezorgdheid ter sprake brengen.
- Je eigen grenzen en wensen formuleren.
- Aan de drinker zelf vragen op welke manier hij of zij het liefst wil gesteund worden.
- Afspraken maken voor de toekomst.
- Activiteiten organiseren zonder alcohol.
- Proberen je partner bij het huishouden te betrekken.
- Over andere zaken dan het drankprobleem spreken.
- Waardering uiten voor wat goed gaat.

doen →
maak een lijstje

Welke inspanningen hadden een NEGATIEF effect op het drinkgedrag van mijn partner?

....

....

....

Wanneer was dat?

....

....

In welke omstandigheden?

....

....

Welke inspanningen hadden een POSITIEF effect?

....

....

....

Wanneer was dat?

....

....

In welke omstandigheden?

....

....

3.

Wat betekent onze relatie nog?

"Er is al zoveel misgelopen dat ik mij afvraag of het ooit nog goed komt tussen ons, zelfs als ze stopt met drinken."

Soms vraag je je af of je nog wel een relatie hebt...
Een belangrijk aanknopingspunt is de vaststelling dat je partner nog rekening houdt met jou en het gezin, dat er nog gepraat kan worden – ook over problemen, dat hij of zij echt moeite doet.



Praten lucht op is goed is belangrijk



Alcohol kan een grote schaduw werpen op je relatie.
Toch kunnen jullie misschien nog iets betekenen voor elkaar. Hebben jullie nog gemeenschappelijke interesses of activiteiten? Kunnen jullie nog samen over de kinderen praten? Lukt het om samen van iets of van elkaar te genieten? Luistert hij of zij naar wat jij te vertellen hebt? Is er nog sprake van genegenheid en intimiteit?

goed om weten
↓

Wat als je partner blijf drinken? Dan sta je voor moeilijke keuzes. De situatie aanvaarden of weggaan? Een tussenoplossing zoeken zoals beter voor jezelf zorgen of tijdelijk uit elkaar gaan? Elke keuze die je maakt, heeft belangrijke gevolgen... Beslis vooral niet impulsief. Soms helpt het om iets te lezen over de situatie. Praat erover met iemand die je vertrouwt: dat kan heel verhelderend zijn. Juridisch advies inwinnen is ook een optie. Of zoek hulp, alleen of samen met je partner.

Wat verbindt ons (nog)?

....

....

....

....

....

....

Op welke vlakken heb ik nog invloed op mijn partner?

....

....

....

....

....

....

Wat zijn de voor- en de nadelen van bij elkaar blijven?

De voordelen:

....

....

....

....

....

De nadelen:

....

....

....

....

....

Wat zijn de voor- en nadelen van uit elkaar gaan?

De voordelen:

....

....

....

....

....

De nadelen:

....

....

....

....

....

4.

Wat moet ik doen als er geweld aan te pas komt?

“De slagen die ik heb gekregen, kan ik nog vergeten, maar niet de verwijten.”

Soms worden mensen die te veel drinken agressief.
Dat komt omdat alcohol remmingen wegneemt. Je verliest controle, terwijl je anders meestal wél in staat bent jezelf te beheersen.
Geweld onder invloed bestaat in vele vormen: slaan, schoppen, duwen, trekken, dingen kapot maken, schreeuwen, verwijten, seksueel intimideren, pesten, vernederen, bedreigen.

Geweld aanvaarden mag je nooit

Jij bent niet verantwoordelijk voor het drinken van je partner, en zeker niet voor zijn of haar gewelddadig gedrag.
Ook niet als je dat soms zo aanvoelt. Dat is een van de grenzen die je voor jezelf en voor je partner duidelijk kan stellen: geen geweld.



tips →
als er toch geweld in het spel is, kan je de volgende maatregelen overwegen

- Professionele hulp zoeken (huisarts, therapeut, CAW, DrugLijn 078 15 10 20,...).
- Belangrijke telefoonnummers, zowel noodnummers (politie, ziekenwagen,...) als nummers van buren, vrienden en familie noteren en op een makkelijk bereikbare plaats bewaren.
- De kinderen vertellen wat ze moeten doen in geval van geweld (bijvoorbeeld: 'naar de buren gaan').
- Een veilige bewaarplaats hebben voor belangrijke documenten.
- Op voorhand een veilige plaats zoeken waar je terechtkunt in geval van hoge nood.
- Een noodtas klaarzetten met wat noodzakelijk is om ergens anders te kunnen logeren.
- Mogelijkheid overwegen om klacht neer te leggen bij de lokale politie zodat er een proces-verbaal kan opgesteld worden.
- Mogelijkheid overwegen tot verzoek aan de vrederechter om je partner het huis te doen verlaten.
- Medisch attest vragen bij een arts die de verwondingen vaststelt.

vragen →
voor jezelf

Welk van de voorgaande tips kunnen mijn veiligheid verhogen?

....
....
....
....
....
....
....

Welke gedachten houden mij tegen om deze tips uit te voeren?

....
....
....
....
....
....
....

goed om weten
↓

Je partner kan gewelddadig zijn, maar misschien voel je jezelf ook agressief? Samenleven met een drinkende partner kan je een gevoel van machteloosheid geven. Dat kan zich vertalen in woede tegenover de drinker. Stel je bij jezelf vast dat je je partner verwijten maakt, dat je hem/haar klopt of slaat,... dan kan dit een signaal zijn dat je grens bereikt is: neem dit au sérieux en doe er iets aan (zie vraag 7 en 8).

5.

Wat met de kinderen?

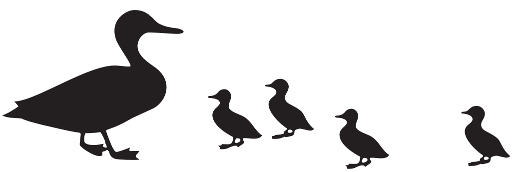
"Zeg ik er iets van tegen de kinderen en op welke manier? Ik wil hun vader ook niet in een slecht daglicht stellen"

Neem je kinderen au sérieux

Maak de kinderen duidelijk dat zij niet verantwoordelijk zijn voor de problemen, en dat ze die ook niet kunnen oplossen.
Kinderen hebben soms de illusie dat ze de alcoholproblemen van vader of moeder kunnen oplossen.
Niet alle kinderen reageren hetzelfde. Zo zijn er kinderen die de drinkende ouder willen helpen en ondersteunen door te luisteren en geduldig te zijn of door mee te helpen in het huishouden. Sommige kinderen maken zich kwaad en discussiëren. Andere mogelijke reacties zijn: observeren en controleren, negeren, de aandacht afleiden door humor of opstandig gedrag,...

Het is belangrijk dat jij de kinderen duidelijk maakt dat je rekening houdt met hun gevoelens. En dat het niet van hun gedrag afhangt of vader of moeder iets aan zijn of haar alcoholprobleem doet.

De meeste kinderen van ouders die problematisch drinken, krijgen later zelf geen alcoholprobleem.
Toch zijn ze er gevoeliger voor. Als alcohol thuis voor spanningen zorgt, kunnen de kinderen immers ongelukkig of onzeker worden. Als ze opgroeien, kunnen ze daardoor naar alcohol grijpen. Kinderen van ouders die drinken, kunnen bovendien ook denken dat alcohol gewoon is: later gaan ze dan misschien die gewoonte overnemen. Ten slotte is er soms ook een erfelijke aanleg voor alcoholproblemen: deze kinderen zijn biologisch kwetsbaarder.
Terwijl het ene kind kan geleerd hebben dat drinken een manier is om met problemen om te gaan, kan het andere kind vooral onthouden dat drinken veel ellende veroorzaakt. Wat het voor jouw kind precies betekent, heb je niet in de hand. Het is vooral belangrijk oog te hebben voor de manier waarop jouw kind omgaat met alcohol(problemen) en stress. Praat erover en zoek samen uit hoe je spanningen op een gezonde manier de baas kan zijn.



tips →

- Vertel de kinderen wat er aan de hand is, op een duidelijke en begrijpbare manier.
- Luister naar je kind.
- Laat het kind kind zijn: laat het bijvoorbeeld gewoon spelen en zorg ervoor dat het niet voortdurend een zorgende rol hoeft op te nemen.
- Bewaar zoveel mogelijk een vaste gang van zaken (maaltijden, feestmomenten, gewoontes van het huis).
- Als je kind daar plezier in heeft, laat het dan deelnemen aan activiteiten op school, in de jeugdbeweging, in de sportclub,...
- Haal informatie in huis op maat van je kind (zie de pagina 'meer weten' achteraan in deze brochure).
- Als je kind iemand anders in vertrouwen neemt, geef het daartoe dan de ruimte.
- Zorg voor veiligheid en rustmomenten voor het kind (op voorhand afspreken waar het naartoe kan, af en toe vakantie bij vriendjes of familie,...)
- Zoek informatie over mogelijke steun voor het kind: individueel of in groep.
- Het allerbelangrijkste: geef geregeld een knipoog en een knuffel.

vragen →
voor jezelf

Hoe reageren mijn kinderen op het alcoholprobleem?

Thuis?

....

....

....

....

Op school?

....

....

....

....

Bij vrienden?

....

....

....

....

Aan welke van de bovenstaande tips wil ik graag aandacht besteden?

....

....

....

....

6.

Wat moet ik zeggen tegen vrienden, buren en familie?

"Hoe zeg ik dat mijn partner een alcoholprobleem heeft?" "Wat zeg ik als mijn vrouw in het ziekenhuis is opgenomen door haar drinken?" "Vertel ik de echte reden waarom we uit elkaar zijn gegaan?"

Wat je tegen wie zegt, bepaal jij

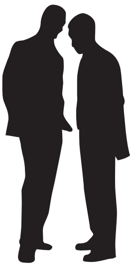
Er bestaan heel wat vooroordelen over drinkers en hun partners. Dit maakt het niet altijd gemakkelijk om hierover te spreken met anderen.

Vooroordelen over drinkers:

- Ze doen het zichzelf aan, dus moeten ze maar de gevolgen dragen.
- Als ze willen stoppen, kunnen ze dat.
- Hoe is het mogelijk dat ze hun gezin zoiets aandoen.
- Wie drinkt er nooit eens een pintje?

Vooroordelen over partners:

- Hij/zij laat zich veel te veel doen.
- Hij/zij is veel te braaf voor zijn vrouw/haar man. Bij mij lag hij/zij al lang buiten.
- Hij/zij is te goed om waar te zijn.
- Het zal wel niet zo erg zijn als hij/zij laat blijken.
- Wie zou er met zo'n partner niet drinken?





tip →
wat tegen wie?

Afhankelijk van welke band je met de mensen hebt, kan je vaag blijven of wat meer vertellen. Jij bepaalt zelf wat je al dan niet kwijt wilt, en aan wie. Je kan bijvoorbeeld afstandelijk zijn ten opzichte van je buren en vertrouwelijk ten opzichte van je familie.

tip →
wanneer?

Kies een geschikt moment om iets te vertellen. Het antwoord kan ook zijn: nooit. Bedenk wel een antwoord voor het geval iemand je op een onverwacht moment vraagt wat er aan de hand is.

tip →
hoe?

Er zijn veel zinvolle manieren om te reageren. Ieder heeft zijn eigen stijl. Bijvoorbeeld:
Ja, mijn man heeft een alcoholprobleem maar hij doet er iets aan en krijgt ook begeleiding • Mijn vrouw voelt zich niet zo goed en is in het ziekenhuis om te kijken wat er aan de hand is. • Ik weet dat er van alles over mijn partner en mezelf verteld wordt. Veel van dat alles klopt gewoon niet. • Bedankt voor je bezorgdheid maar ik trek mijn plan wel. • Als ik iets wil vertellen over mijn situatie, dan laat ik het zelf wel weten.

vragen →
om je voor te bereiden op vragen en reacties van anderen

Welke vooroordelen bestaan er over mij en mijn partner?
....
....
....
Wie wil ik wat wanneer vertellen?:
Aan mijn ouders (wat/wanneer/op welke manier):
....
....
....
Aan mijn vrienden (wat/wanneer/op welke manier):
....
....
....
Aan mijn beste vriend(in) (wat/wanneer/op welke manier):
....
....
....
Aan mijn collega's (wat/wanneer/op welke manier):
....
....
....
Aan mijn buren (wat/wanneer/op welke manier):
....
....
....
Aan anderen (wat/wanneer/op welke manier):
....
....
....

goed om weten
↓

Het is normaal dat je niet zomaar alles aan iedereen wil vertellen. Toch is het belangrijk om na te denken aan wie je wél iets vertelt. Een goeie dialoog kan heel verhelderend zijn: je gesprekspartner kan immers soms plots een heel ander licht op de situatie werpen.

7.

Wat als ik het ook niet meer weet?

Soms mag je voor jezelf erkennen dat het niet meer gaat, dat je aan het einde van je krachten bent.
Of ook: dat er hulp nodig is.
Samenleven met iemand die drinkt, zorgt voor stress. Je bent teleurgesteld als het weer niet is gelukt om te stoppen met drinken. Je kunt woedend worden op je partner, hem of haar erge dingen wensen. Je kan ook jezelf gaan verwensen, je erg schuldig voelen en aan alles en jezelf gaan twijfelen. Het verschil tussen drinken en niet-drinken kan je erg in de war brengen. Hoe vaak horen we niet: ‘Als hij of zij niet gedronken heeft, is hij of zij zo lief, maar als hij of zij gedronken heeft wordt hij of zij agressief en herken ik hem of haar niet meer’.

“Ik weet niet meer wat ik moet denken of voelen. Ik neem me voor om rustig te blijven maar het lukt me gewoon niet meer.”

Soms mag je toegeven dat het niet meer gaat



Doordat anderen je kennen als iemand die veel aankan, zien ze niet altijd dat het je te veel wordt.
Ook jij ziet dat misschien niet altijd. Het kan ook zijn dat je niet graag de ‘vuile was’ buitenhangt en dus niemand een idee heeft hoe hard je moet knokken. Je kan je erg alleen voelen.

goed om weten
↓

Het is niet makkelijk om te zeggen dat het niet meer gaat. Dit kan aanvoelen als tekort schieten. Je bent misschien bang dat alles nog meer uit de hand zal lopen. Dit alles zorgt voor een enorme druk. Je kan overspannen raken en zelfs een depressie krijgen. Zonder hulp is het heel moeilijk om gas terug te nemen.

tips →

- Sta jezelf toe om te denken wat je denkt, en te voelen wat je voelt.
- Niemand is perfect.
- Leg de fout niet altijd bij jezelf.
- Kijk waartoe je nog in staat bent.
- Beperk stress zoveel mogelijk.

goed om weten →

In het dagelijks leven is het niet altijd even makkelijk om deze tips zomaar toe te passen. Het is soms al heel veel als je gewoon beseft dat het even niet meer gaat, hoeveel doorzettingsvermogen jij als partner ook hebt!

Om het hoofd boven water te houden, kan het helpen om een zekere afstand te bewaren tegenover je partner en zijn of haar probleem. Dat wil niet zeggen dat je onverschillig bent. Het wil wel zeggen dat je eerst en vooral probeert te zorgen voor jezelf. Als je goed voor jezelf zorgt, kan je weer wat energie krijgen om ook je partner te steunen.

vragen → voor jezelf

Als mijn partner nuchter is, ervaar ik de volgende gevoelens en gedachten:

....

....

....

....

....

Als mijn partner gedronken heeft, ervaar ik de volgende gevoelens en gedachten:

....

....

....

....

....

Met wie kan ik mijn gevoelens en gedachten delen?

....

....

....

....

....

8.

Hoe kan ik voor mezelf zorgen?

“Al mijn vroegere interesses en hobby’s heb ik opgegeven voor hem. Ik voel me ook schuldig als ik eens iets voor mezelf doe.”



Het is moeilijk om te erkennen dat je eigen grens bereikt is of dat je het zelf niet kunt oplossen.
Je voelt je schuldig of ‘egoïstisch’ als je tijd voor jezelf neemt. Voor sommigen geldt de spreuk die aan de schouw hing letterlijk: ‘Daar alleen kan liefde wonen, daar alleen is ’t leven goed waar men stil en ongedwongen alles voor elkander doet’. Dan is het niet vanzelfsprekend om eens iets voor jezelf te doen.

Het is niet altijd makkelijk, maar het loont de moeite om te blijven proberen.
De tips op de volgende bladzijde geven aan hoe je voor jezelf kan zorgen. Misschien heb je niet echt zin om hier nog aandacht aan te besteden, maar als je het eens probeert zal je toch tevreden zijn: de tips hebben hun nut al meer dan eens bewezen.

Door grenzen te stellen

De zorg voor anderen mag niet ten koste gaan van je eigen gezondheid.
Iedereen heeft zijn grenzen. Ga je daar systematisch over, dan betaal je vroeg of laat de rekening. Signalen hiervan kunnen zijn: hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, buikpijn, pijn in de borststreek,...

Je hebt misschien al pogingen ondernomen om wat rust te vinden of gezonder te gaan eten, en dat lukt maar niet...
Blijf dan andere dingen uitproberen tot je iets gevonden hebt wat wél lukt, en waaraan jij een houvast hebt.

goed om weten ↓

Grenzen stellen is niet egoïstisch. Het betekent: beter zorgen voor jezelf, waardoor je ook beter voor je relatie en dus ook voor de ander kunt zorgen.

tips →
zorg voor je lichaam

- Verzorgen van basisbehoeften: voldoende slapen en gezond eten.
- Je lichaam/uiterlijk goed verzorgen.
- Rust zoeken in de natuur.
- Fietsen, wandelen, zwemmen, sporten, dansen (eventueel in groepsverband).
- Ontspannen via ademhalingsoefeningen, relaxatie, yoga, massage,...
- Medische zorg.

tips →
zorg voor je gemoed

- Dagboek bijhouden en af en toe herlezen.
- Helpende gedachten opschrijven.
- Tijd en ruimte voor jezelf nemen, bijvoorbeeld een eigen kamer inrichten, een vaste avond voor een eigen hobby.
- Lezen, film bekijken, muziek beluisteren.
- Vakantie nemen.
- Persoonlijke therapeut of coach zoeken.
- Visualiseren: je aangename en gewenste situaties voor de geest halen.

tips →
zorg voor je sociaal leven

- Verwaarloosde vriendschappen nieuw leven inblazen.
- Aangename contacten met anderen onderhouden.
- Aan groepsactiviteiten deelnemen.
- Werken als afleiding en voor persoonlijke contacten.

vragen →
voor jezelf

Wie ben ik nog, behalve de partner van iemand met een alcoholprobleem (werk, vrije tijd, familiaal,...)?

....
....
....
....

Wat is mijn partner meer dan enkel een probleemdrinker?

....
....
....
....

Op welke manier zorg ik het best voor mezelf?

....
....
....
....

9.

Hoe moet ik met mijn partner omgaan als hij probeert te stoppen met drinken?

"Zeg ik tegen mijn partner dat ik bang ben voor herval? Of werk ik het herval daarmee net in de hand?"

Wederzijds begrip is een goed begin

Als je partner zijn of haar gebruik aanpakt, is hiermee een belangrijke stap gezet. Toch kan je niet verwachten dat plots alle problemen van de baan zijn.
Je staat als koppel voor de opdracht om naar een nieuw evenwicht te zoeken. Je partner heeft steun nodig, en waardering voor zijn of haar inspanningen. Soms wil je partner zo vlug mogelijk goed maken wat er is fout gelopen. Dat is voor jou niet vanzelfsprekend want je werd al zoveel keer ontgoocheld en gekwetst... Dit zoeken naar een nieuw evenwicht gaat niet vanzelf.

Angst kan je delen

Tijd kan je geven, en vragen

In het beste geval slaag je er alletwee in om begrip op te brengen voor elkaar.
Dan is er wederzijds besef dat je allebei veel hebt meegemaakt en dat je moeite doet om er het beste van te maken. Ook de angst dat je partner vroeg of laat opnieuw zal gaan drinken, blijft vaak aanwezig. Als je erin slaagt om over deze gedeelde angst te praten, kan er een gevoel van opluchting ontstaan.



vraag →
voor je partner

Wat ervaart hij of zij als steun wanneer hij/zij probeert te stoppen met drinken?

....
....
....
....
....
....

vraag →
voor jezelf

Wat en hoeveel kan ik opbrengen om hem/haar te steunen?

....
....
....
....
....
....

goed om weten
↓

Stoppen met drinken is niet niks. De kans op herval zit erin. Probeer dat als een leerstap te zien en blijf je partner aanmoedigen om het opnieuw te proberen. Vallen (en opstaan!) is tenslotte eigen aan veranderingsprocessen.

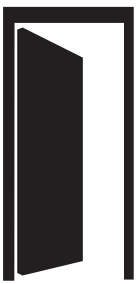
10. Waar kan ik terecht?

"Gelukkig krijg ik veel steun want ik weet niet hoe ik het anders zou overleefd hebben."

Blijf niet alleen zitten met je zorgen!
Een luisterend oor kan veel steun betekenen. Ook al geloof je dat op dit ogenblik misschien nog niet, het loont de moeite je ervaringen met iemand te delen.

Kies iemand bij wie jij je op je gemak voelt.
Kies iemand die je niet veroordeelt en die zicht heeft op de ernst en de moeilijkheid van je situatie. Dit kan een vriend of familielid zijn, of een lotgenoot. Houd er rekening mee dat mensen soms met de beste bedoelingen adviezen geven waar jij niet zo veel mee bent. Je kan ook terecht bij je huisarts of bij een andere hulpverlener die vertrouwd is met problematisch alcoholgebruik.

Je kunt op veel plaatsen terecht voor hulp



Hulp toelaten voor jezelf is ook zorgen voor je partner.
Als de drinker bereid is om hulp te aanvaarden kan het hem steunen om te weten dat zijn partner ook hulp zoekt. Op die manier krijgt hij of zij het gevoel niet alleen aan het probleem te moeten werken.

vraag voor jezelf

Met wie kan ik mijn antwoorden op de vragen uit dit zelfhulpboekje in vertrouwen bespreken?

....

....

....

....

....

....

tips

hier kan je terecht

↓

JE HUISARTS

Voor een vertrouwelijk gesprek kan je bij je huisarts terecht. Je huisarts is gebonden aan het beroepsgeheim. Vertrouw je huisarts, vertel over je situatie en je problemen. Met die informatie kan hij/zij je lichamelijke klachten beter plaatsen, en indien nodig kan hij/zij je gericht doorverwijzen (hulpverleningscentra, zelfstandige therapeuten enzovoort.)

T: ....

(het nummer van je huisarts)

DE DRUGLIJN

Info en hulp via telefoon, mail, Skype en chat (ma-vr 10u-20u). Anoniem en objectief. Je kan er al je vragen stellen en een doorverwijsadres in de buurt krijgen.

T: 078 15 10 20

druglijn.be

TELE-ONTHAAL

Telefonische hulp, anoniem 24u/24u. Je kan er met al je vragen en problemen terecht.

T: 106

tele-onthaal.be

AL-ANON

Zelfhulpgroep, als je lotgenoten wil ontmoeten. Zelfhulpgroepen zijn er immers niet alleen voor probleemdrinkers maar ook voor hun partners.

T: 03 218 50 56

al-anonvl.be

ALATEEN

Praatgroep voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem.

T: 03 218 50 56

al-anonvl.be

geestelijkgezondvlaanderen.be

Een laagdrempelige website met begrijpelijke informatie over psychische problemen. Je vindt er informatie over de meest voorkomende klachten. Je vindt er adressen waar je terecht kan met vragen en problemen.

SIMILES

Vereniging voor gezinsleden en nabijbetrokkenen van personen met psychiatrische problemen.

T: 016 23 23 82

www.similes.be

CAW
(Centrum Algemeen Welzijnswerk)

Voor slachtofferhulp, partnerbegeleiding of individuele begeleiding.

www.caw.be

ADVOCAAT OF JUSTITIEHUIS

Voor juridische informatie kan je terecht in het plaatselijke Justitiehuis of bij een advocaat.

T: kijk in de Gouden Gids, rubriek advocaten.

www.dewetswinkel.be

Meer weten?

Over 'Ben ik verantwoordelijk voor het alcoholprobleem van mijn partner?'

Leven met een verslaafde.
Matthys, F. (2000). Uitgeverij Garant, Leuven / Apeldoorn.
Alcoholverslaving. Ziek van ontkenning.
Doelen van der, G. (2002). Uitgeverij SWP, Amsterdam.
Drugskenner. Wat iedereen moet weten over drugs, tabak, alcohol en medicijnen.
Dom, G. (2000). Uitgeverij Epo, Berchem.

- druglijn.be/bezorgd-om-iemand/partners
- mijnkwartier.be

Over 'Hoe kan ik mijn partner helpen?'

- druglijn.be/bezorgd-om-iemand/partners
- alcoholhulp.be

Over 'Wat betekent onze relatie nog?'

Scheiden of blijven. Een gids die je helpt bij het nemen van de juiste beslissing.
Kirshenbaum, M. (1998). Uitgeverij Archipel, Amsterdam / Antwerpen.

Over 'Wat moet ik doen als er ook geweld aan te pas komt?'

Brochure 'Geweld. Wat nu?'
Te verkrijgen bij het Instituut voor de Gelijkheid van vrouwen en mannen, Ernest Blerotstraat 1, lokaal 2031 te 1070 Brussel.
Intieme oorlog. Over de kwetsbaarheid van familierelaties.
Groen, M. & van Lawick, J. (2003). Uitgeverij Van Gennep, Amsterdam.

- vzwzijn.be

Over 'Wat met de kinderen?'

Oline het olifantje.
Delfos, M. (1993). Uitgeverij Harlekijn, Westbroek. Dit is een voorleesverhaal voor kinderen van 4-12 jaar die te maken hebben met een verslavingsproblematiek van hun ouders.
Het blijven toch je ouders. Ervaringsverhalen van kinderen van verslaafde ouders.
Engelbertink, M., den Ouden, R. & Engelbertink, I. (2004). Uitgeverij Harcourt, Amsterdam.
Dit boek bestaat uit ervaringsverhalen voor kinderen van 12 tot 24 jaar
Drankjewel. Een zelfhulpgids voor volwassen kinderen van probleemdrinkers.
Cuijpers, P. & Bolier, L. (2001). Uitgeverij Trimbosinstituut, Utrecht.
Info- en doeboekjes
'Als je ouder drinkt'
'Als je ouder drugs gebruikt'

meer info via

- druglijn.be
- drankjewel.nl
- awel.be

Over 'Wat moet ik zeggen tegen vrienden, buren en familie?'

Een ander mens. Relaties met alcohol: 8 portretten.
Lucas, J. (2002). Uitgeverij SWP, Amsterdam.

Over 'Hoe kan ik voor mezelf zorgen?'

Beter zorgen voor jezelf.
Buelens, M. & Vermeiren, A. (2002) Uitgeverij Lannoo Nieuwezijds.
Lotsverbondenheid: constructief omgaan met het ethisch appel van de psychisch gekwetste mens. Een leidraad voor partners en familieleden.
Van der Steen, W.,Vanderlinden, H. & Lernout, B. (2005). Standaard Uitgeverij, Antwerpen.
Een verslaving in huis. Zelfhulpboek voor naastbetrokken.
Greeven, P. & Roozen, H. (2012). Uitgeverij Bohn Safleu Van Loghum, Houten.
In de schaduw van de drinker.
De Kleijnen, W. (2008). Uitgeverij Plantijncasparie, Groningen.
Hulp in zicht. Als een dierbare kampt met psychische problemen of verslaving.
Marieke Proper (2014). Uitgeverij Kosmos Utrecht

- verslaafdaanjou.nl

10 helpende gedachten

1. Ik ben niet verantwoordelijk voor het drankprobleem van mijn partner maar wel voor mijn reactie erop.
2. Ik ben niet verantwoordelijk voor de oplossing van het drankprobleem.
3. Ik kan beslissen bij mijn partner te blijven of weg te gaan.
4. In geen enkel geval moet ik geweld verdragen.
5. De kinderen hebben recht op informatie en veiligheid.
6. Ik beslis zelf wat ik tegen anderen zeg of niet zeg.
7. Er is niets verkeerd aan wat ik denk of voel.
8. Ik heb het recht om ook voor mezelf te zorgen.
9. Ook als het drinken is gestopt, mogen we onze tijd nemen om naar een nieuw evenwicht te zoeken in onze relatie.
10. Ik heb recht op steun van anderen.

